

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی استان قزوین  
مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

توصیه های شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی (پوکی استخوان)  
ویژه اطرافیان سالمند

باتوجه به بهبود شرایط بهداشتی متوسط طول عمر افراد بالا رفته و تعداد سالمندان بالای 60 سال افزایش یافته است. بنابراین لازم است همه افراد به نحوی زندگی کنند که در آینده سالمندان سالمی باشند و بتوانند در زمینه های اجتماعی و اقتصادی جامعه خود فعال بوده و توصیه های علمی را جهت خود و سالمندان اطراف خود بکار گیرند. شما به عنوان اطرافیان سالمند می بایست برای سالمندان محیطی را فراهم کنید تا دوره سالمندی را به خوبی طی کنند.

**پوکی استخوان :**

ماده اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می آورد **کلسیم** است. ذخیره شدن کلسیم در استخوان قبل از تولد آغاز می شود و تا سن 30 سالگی ادامه می یابد. در 30 سالگی استخوان های یک فرد سالم به بیشترین سختی خود می رسند. اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج کلسیم استخوان ها کم شده و استخوانها شکننده می شوند به این حالت **پوکی استخوان** می گویند.

**پوکی استخوان یک تهدید جدی است و تشخیص زودرس اولین قدم مبارزه با آن است و قابل پیشگیری و درمان است.**

**برای پیشگیری از پوکی استخوان چه باید کرد؟**

- \* ورزش منظم خصوصاً پیاده روی
  - \* مصرف نکردن غیر ضروری شربت های معده
  - \* مصرف روزانه مواد کلسیم دار
  - \* مصرف کمتر نوشابه های گاز دار
  - \* عدم مصرف سیگار و الکل
  - \* قرار گرفتن در نور مستقیم خورشید 30-15 دقیقه
- روزانه

**تمرینات بدنی :**

یک راه مطمئن برای کنترل و به تأخیر انداختن عوارض پیری فعالیت های بدنی مناسب و منظم است و تحرک و فعالیت بدنی منظم می تواند به سالمند کمک کند تا :

- \*کارایی مفاصل افزایش یابد
- \*از پوکی استخوانها جلوگیری شود
- \*قدرت وتوده عضلانی حفظ شود
- \*از بیماریهای قلبی عروقی پیشگیری شود
- \*فشارخون کاهش یابد
- \*وضعیت خواب بهتر شود
- \*افسردگی واسترس کاهش یابد
- \*از چاقی واضافه وزن جلوگیری شود

### قبل از انجام تمرینات بدنی به نکات ذیل باید توجه نمود:

- ? بامعده خالی ویا بعداز خوردن غذای زیاد از انجام تمرینات بدنی خودداری شود (بهترین زمان 2 ساعت قبل از غذاست)
- ? ازلباس، جوراب وكفش كاملاً اندازه خوداستفاده گردد.
- ? درهوای بسیار گرم وبسیار سرد تمرین بدنی صورت نگیرد .
- ? همواره مقداری آب به همراه داشته باشد .(خصوصاًدر تمرینات طولانی)
- ? درهنگام آلودگی هوا از انجام تمرینات خودداری شود .
- ? نباید بیشتر از توانایی خود فعالیت نمایند
- ? ورزش های گروهی ودسته جمعی با دوستان مناسب تر است .

### بهترین ورزش دوران سالمندی پیاده روی است .

منبع :مجموعه شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی جلد1و4- چاپ اول سال 1386

مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

انتشارات کمیته علمی اجرایی آموزش بهداشت ( 123 )

واحد بهداشت خانواده - پاییز 1387